

⑥ ほけんだより 夏風邪注意号

令和7年6月30日
大阪府立山田高等学校
保健室

最近、クラスや部活動で「咳をしている人」「体調がすぐれない人」を見かけることはありませんか。保健室には、6月末から体調不良で訪れる人が増えてきています。感染症が流行しやすいのは冬だけ…と思いがちですが、実はこの時期も注意が必要です。暑さや疲れがたまりやすく、睡眠不足や食欲不振から体調を崩しやすくなっています。1学期もいよいよ終盤。期末考査や行事、部活動など、がんばる場面が続きますね。夏休みを元気に迎えるためにも、今こそ「生活リズム」と「体調管理」を意識して過ごしましょう。



① 夏風邪ってなに？

夏風邪も普通の風邪も、原因の80~90%はウイルスが原因と言われていますが、高温多湿の環境を好んで活動するウイルスが原因で起こる風邪のことを夏風邪と言います。この時期は暑さやエアコンのかけ過ぎによって体は疲労し、寝不足や食欲不振が続くことで免疫力が低下しているため、夏風邪をひきやすい状態になっています。

② どんな症状がでるの



一般的な風邪の症状	発熱・のどの痛み・咳・鼻水・頭痛
胃腸の症状	下痢・腹痛
その他の症状	目やに・湿疹



③ 予防・対策のためにできること



手洗い・うがい。

➡外出後や食事の前の手洗い・うがいは夏の時期も行いましょう。特に、指先や爪の間、手首など洗い残しがないように丁寧に洗いましょう。



規則正しい生活を送りましょう。

➡免疫力を高めるためにも、しっかりと睡眠をとることは大切です。規則正しい生活を送り、自律神経を整えましょう。



お腹を冷やし過ぎないようにしましょう。

➡お腹が冷えすぎると胃腸の働きが弱くなってしまいます。クーラーや扇風機はかけてもお腹は冷やさないようにしましょう。



咳が出るときや、体調が悪いときにはマスクをつけましょう。

➡他の人にうつさないためにも、マスクを着用し、感染予防を行いましょう。



どうして夏に頭痛が増えるの？



梅雨の時期ぐらいから、「頭が重い」「ズキズキするような痛みがある」って人はいませんか。保健室には、そんな頭痛の症状で来室する生徒が増えています。この時期に起こる頭痛には原因がいくつかあります。

気圧の変化によるもの

梅雨から夏の時期は、気圧が変動しやすくなります。そのため自律神経が乱れたり、血管の拡張を引き起こし、頭痛の引き金になることも。

→低気圧が近づく前に、頭痛薬を服用したり、体を温めたり、十分な睡眠をとるなど、体調を整えましょう。



夏の暑さや脱水によるもの

暑い日が増えると、汗をかいて体内の水分や塩分が失われがちになります。水分不足になると、血流が悪くなって頭痛が起きる原因になることがあります。

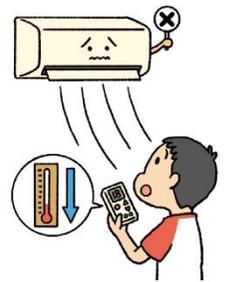
→「喉が渴いた」と思う前に、こまめに水分補給を心がけましょう。



冷房で体が冷えて起きるもの

冷房の効いた部屋に長時間いると、体が冷えて血行が悪くなり、頭痛や肩こり、吐き気などの症状が現れることがあります。

→体が冷えすぎないように、冷房の温度設定を適切にし、羽織るものなどで体温調節をしましょう。肩や首周りのストレッチや温罨法もおすすめてです。



睡眠不足や疲れによるもの

期末考査や行事、部活動などで疲れがたまると、緊張型頭痛や偏頭痛が起きやすくなります。

→ストレッチや深呼吸でリラックスして体の緊張を和らげましょう。夜ふかしを避けて、規則正しい生活リズムを大切にしましょう。



頭痛がひどい場合や、吐き気や手足のしびれなどの症状を伴う場合は、医療機関を受診しましょう。